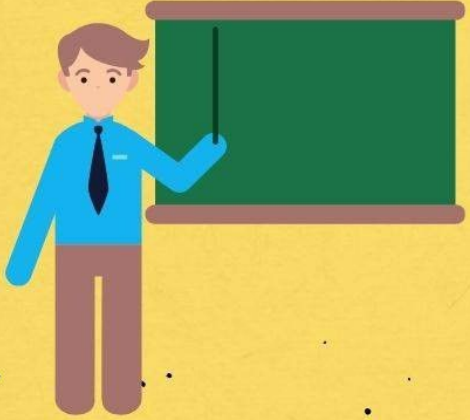
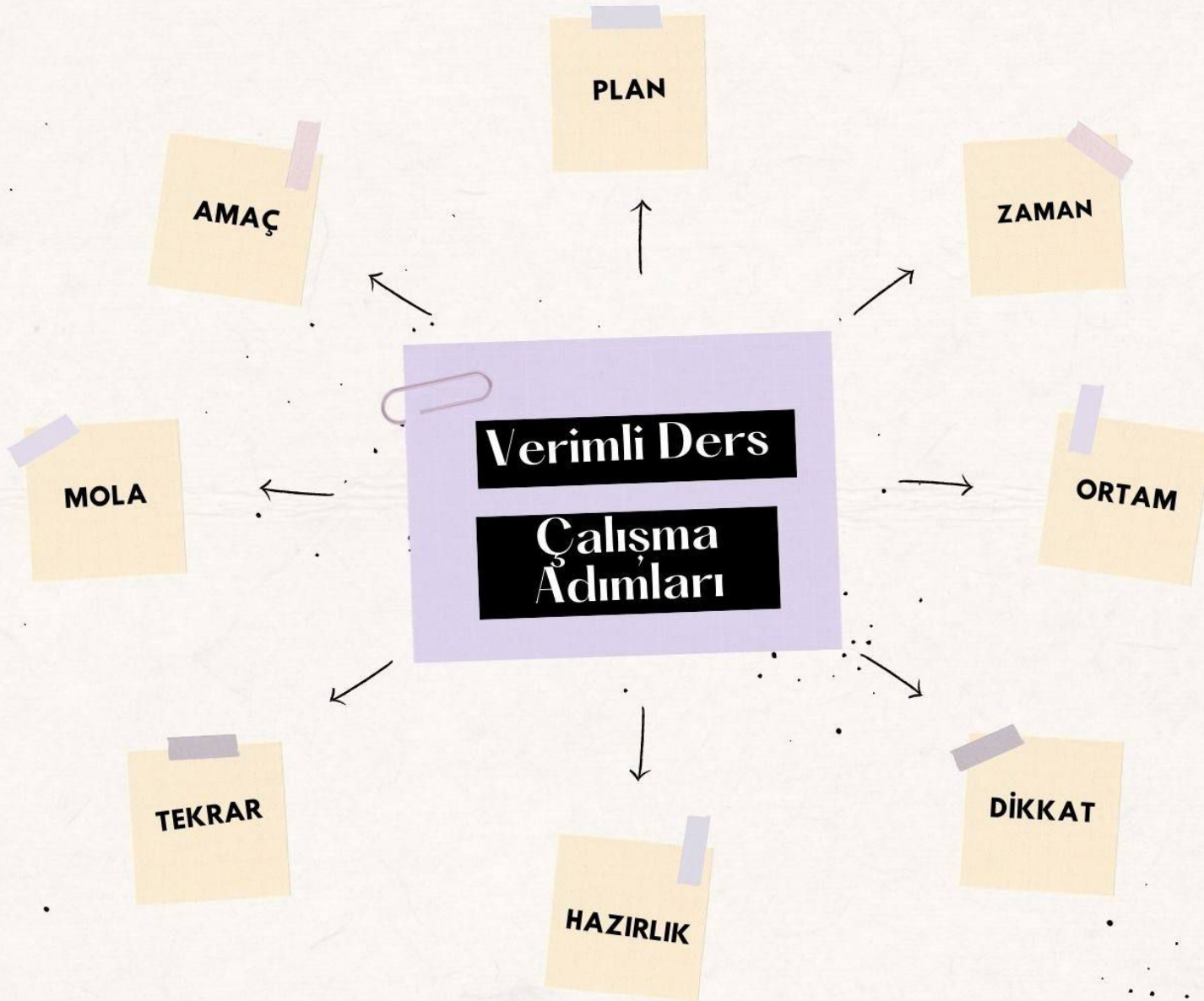


**Verimli Ders Çalışma**

**Yöntemleri**





PLAN

AMAÇ

ZAMAN

MOLA

Verimli Ders

Çalışma  
Adımları

ORTAM

TEKRAR

HAZIRLIK

DİKKAT

## Amaçlarınızı Belirleyin

Başarılı olabilmek için mutlaka amacın açık ve net bir tanımının yapılmış olması, kişinin buna inanması gerekir. Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlarda bu davranışların etkisiyle elde edilir. Plan, sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize zaman ayırmaktır. Hangi dersi ne zaman ve nasıl çalışmanız gerektiğini düşündükten sonra sıra plan yapmaya gelir. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyuyup uynacağınızı saati belirlemelisiniz.



## Günlük, Haftalık ve Dönemlik Planlar Yapın

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın. Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.



# Zamanı Verimli Kullanın



## Verimli Ders Çalışma Adımları

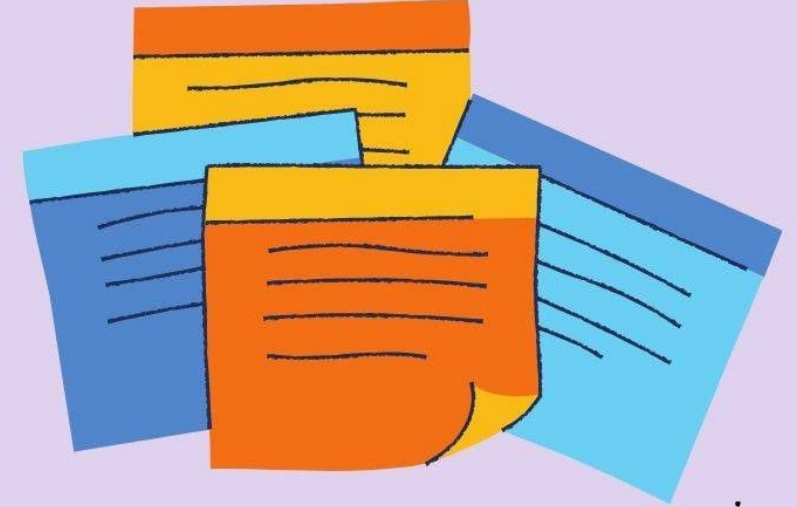
Amaç  
Belirle-  
me

Plan  
Oluş-  
turma

Zaman  
Yöneti-  
mi

**Zaman sana uymazsa sen zamana uy.**

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır. Zamanın verimli geçebilmesi için yalnızca ders çalışmak yerine spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.



# Verimli Ders Çalışma



## Uygun çalışma ortamı oluşturun

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını, üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

## Dikkatinizi uyanık tutun

İnsanda, dikkat her an dağılıbilir yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin, duvara hedeflerinizin yazdığı kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

## Derse hazırlıklı girin

Okula, kursa , yahut özel derse giderken işleyeceğinize konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermenizi sağlayacağı için işiniz büyük oranda kolaylaşacaktır.

## Aynı anda farklı derslere odaklanmayın

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

## Verimi Düşüren Etkenleri Ortadan Kaldırın

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkenlerden arınmış olunmalı.



## Tekrar Yapın

Mutlaka, dersini gördüğünüz konuları aynı gün tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.





Ders

Çalışma

Not tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka aktivite ise not almak. Yalnızca duysal değil görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.

Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın

Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.

Mola sistemini uygulayın

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. 40 dakikada bir, çok uzun olmayacak şekilde molalar verin.

